



ЕСАЛ (EUSAP) ЕВРОПЕЙСКИЙ СОВЕТ  
АУТИЧНЫХ ЛЮДЕЙ

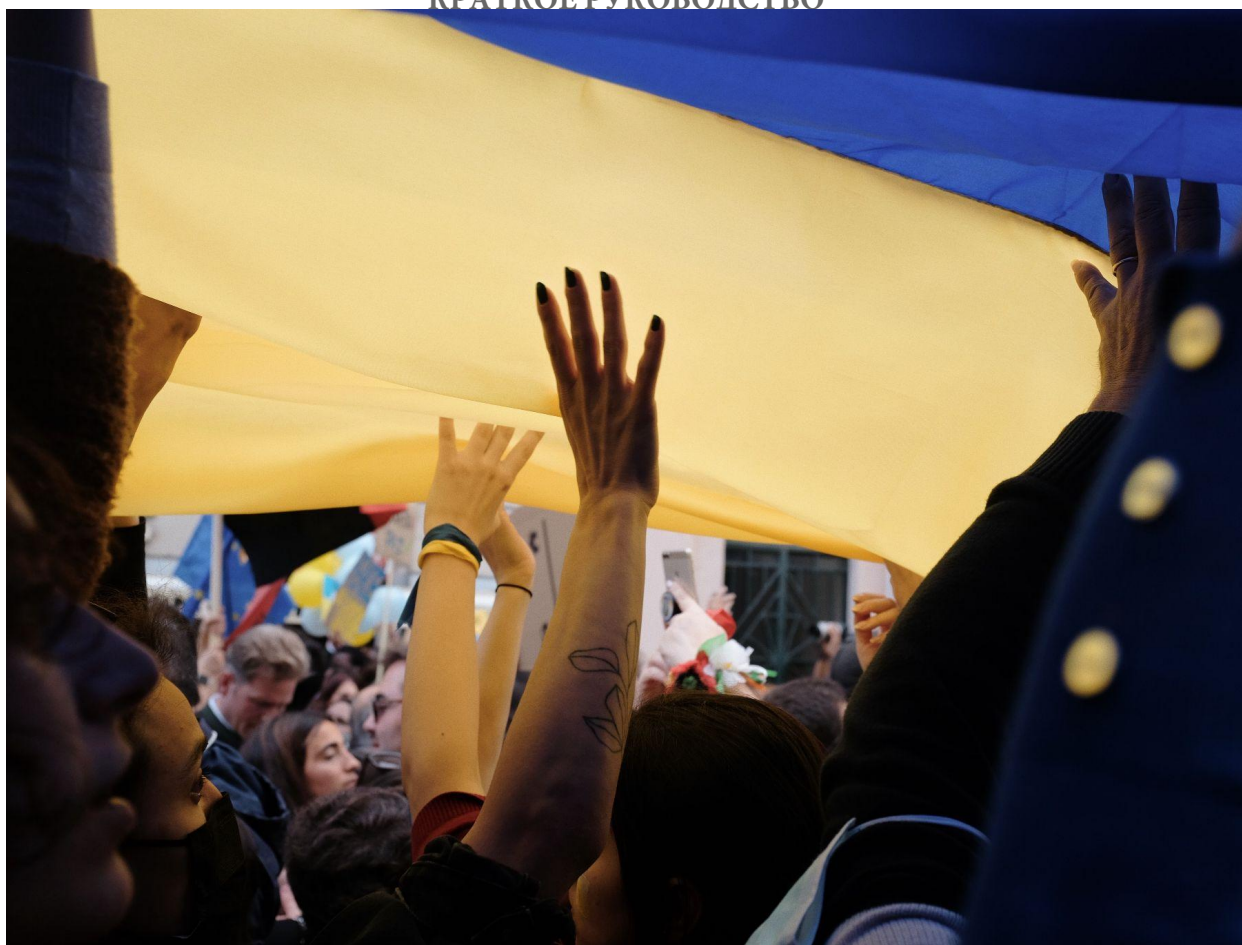


АУТИЗМ ЕВРОПА

.....

# Поддерживаем аутичных людей в критических ситуациях

КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО



## —Что такое аутизм?

Аутизм — это состояние развития, проявляющееся в виде различий в мышлении, обучении, сенсорном восприятии и поведении. Некоторые аутичные люди могут казаться немного непохожими на других. Однако многие из них являются инвалидами. Они имеют право на поддержку и защиту в кризисных ситуациях, как и любые другие люди с ограниченными возможностями.

Некоторые аутичные люди имеют умственную отсталость, но многие имеют нормальный или высокий интеллект.

Аутизм — это не просто детское заболевание — это пожизненное заболевание. Если существование аутичных подростков и взрослых еще не полностью признано в вашей стране, они находятся в опасности в кризисной ситуации. У них меньше шансов получить доступ к необходимой им поддержке.



## —Как узнать, есть ли у кого-то аутизм?

Некоторые аутичные люди были обследованы и диагностированы. Они могут рассказать или их семьи или друзья могут рассказать вам об этом. У некоторых аутичных людей, которых вы встречаете, не поставлен диагноз, и они могут даже не знать, что они аутисты. Общество можем накладывать клеймо на таких людей, поэтому некоторые могут скрывать, что они являются аутистами. Многие из них, возможно, всю жизнь считались странными, наивными или слишком чувствительными, и другие помогали им в обычных повседневных делах.

Например, у аутичного человека может быть немного необычный голос, необычные положения тела или манера двигаться, а также необычное сочетание имеющихся навыков и реакции на трудности. У большинства аутичных людей есть некоторые трудности с общением. Они часто больше ориентированы на знакомые жизненные ситуации, предметы и окружение, чем другие. У некоторых из них очень слабое чувство самосохранения в случае опасности, и они могут иметь тенденцию убежать от опекунов.

Многие аутичные люди ведут себя необычным образом, когда сталкиваются с кризисными ситуациями.

- Они могут казаться дезориентированными, беспокойными или взволнованными без видимой причины.
- У них может быть склонность к «срывам», например, они могут кричать или ломать вещи, когда очень расстроены и не могут решить проблему.
- Они могут казаться безэмоциональными, бесчувственными и медленно реагировать.
- Они могут говорить очень мало или вообще не говорить, или повторять фразы, которые кажутся неуместными в данной ситуации.
- Они могут быть очень обеспокоены, казалось бы, незначительными проблемами: незначительными изменениями жизненного уклада или потерей знакомой вещи.
- Они могут негативно реагировать на обычные социальные контакты или светские беседы.
- Они могут совершать повторяющиеся движения, например прыгать, махать руками, ходить кругами и т. д.
- Они могут закрывать уши или глаза, отходить от людей в угол или отказываться от пищи с незнакомой консистенцией или вкусом, даже когда голодны, что указывает на чувствительность к определенному сенсорному опыту.

Некоторые аутичные люди реагируют на экстремальные ситуации нетипичным для окружающих образом, сохраняя внешнее спокойствие или даже улыбаясь. Однако это временные, поверхностные реакции. Внутри они могут испытывать сильнейший шок и беспокойство.

## — Неотложная медицинская помощь и лечение

Аутичный человек может не проявлять нормальной реакции на боль. Они могут быть не в состоянии обратиться за помощью, когда им больно. Если они кажутся слишком взволнованными или пассивными, попробуйте проверить их на наличие травм или боли. Попросите их указать на ту часть тела, где ощущается боль.

Аутичный человек может считать обычные прикосновения и медицинские процедуры болезненными или неприятными из-за сенсорных различий. Предупредите их заблаговременно и позвольте им максимально контролировать то, как проводятся обследования и лечение.

В случае беспокойства аутистичным человеком предстоящими медицинскими процедурами, вы можете заранее описать процедуры словами, картинками или продемонстрировать их на другом человеке. Разбейте задачи на маленькие шаги и подготовьте человека к каждому из них, делая перерывы. Давление или массаж тех участков тела, к которым нужно прикасаться другими людьми, может уменьшить реакцию гиперчувствительности на прикосновение.

Существует ряд заболеваний, которым аутистичные люди подвержены чаще других. К ним относятся эпилепсия, желудочно-кишечные расстройства, аллергии и нарушения сна. Помните об этом при лечении аутистичного человека.

Аутичный человек может регулярно принимать лекарства от сопутствующих неврологических или психических симптомов, таких как СДВГ, депрессия, тревога или агрессия, или от своих хронических физических заболеваний. Старайтесь следить за тем, чтобы не было сбоев в регулярном приеме лекарств.

У аутичного человека могут быть необычные реакции на обычные лекарства. Прежде чем вводить какое-либо новое лекарство, постарайтесь выяснить у человека, его семьи или опекунов, так ли это.

## —Как помочь аутистичному человеку сохранять спокойствие ?

**Личное пространство** — обеспечьте некоторую дистанцию и отделение от толпы, например, отдельную комнату или угол, отделенный от большего пространства, к примеру, развешанными простынями или одеялами. Позвольте аутистичному человеку всегда занимать одно и то же место, кровать или зону в комнате, если он делит пространство со многими людьми.

**Тишина** — предоставьте наушники или беруши, или попросите людей вокруг аутичного человека вести себя как можно тише.

**Физические предметы** — предлагают материалы для творчества или рукоделия, глину, блоки, бусины, пазлы, игрушки-стимуляторы или аналогичные предметы, которые можно складывать, сортировать, выстраивать в ряд, формовать, вращать или иным образом манипулировать ими.

**Электронные устройства и игры** — предлагают устройства, которые человек может использовать для просмотра видео, музыки, игр или другого контента, который помогает ему отвлечься от стрессовой среды.

**Сильное давление и вес** — предложите утяжеленное одеяло или что-то подобное, под которым человек может лечь или накинуть на плечи. Если они позволяют себя обнимать, очень крепкое объятие может быть успокаивающим.

**Взаимодействие с животными.** Многие аутичные люди, даже те, которые боятся общения с людьми, находят уход за животными или игры с ними успокаивающими.

**Применение навыков и интересов.** Многие аутичные люди могут показаться очень чувствительными, но они также часто обладают значительными сильными сторонами и навыками. Спросите их, что они могут сделать, чтобы помочь другим людям, даже если вам это кажется маловероятным. Применение их навыков поможет им сохранять спокойствие.

.....

**Предоставление места человеку, находящемуся в состоянии острого стресса.** Если аутичный человек потерял контроль и кричит или ломает вещи, не кричите на него и не пытайтесь его урезонить. Отойдите, сохраняя при этом спокойствие, сведите к минимуму общение и требования, обеспечивая при этом физическую безопасность всех. Когда они успокоятся, говорите с ними короткими предложениями, делая преднамеренные паузы, чтобы дождаться ответа. Прислушивайтесь к любым советам людей, которые знают аутичного человека.

**Привычный распорядок и стимулирование** — аутичный человек может демонстрировать следующие действия, которые помогают ему справиться с тревогой и стрессом: раскачивание, взмахивание руками или расхаживание взад-вперед. Пока эти действия не причиняют вреда человеку или другим, не мешайте им. Точно так же хорошо разрешать или даже поощрять следование привычному распорядку, который дает аутичному человеку чувство безопасности.



## —Как помочь аутичному человеку начать взаимодействие?

Некоторые аутичные люди могут говорить очень мало или вообще не говорить. Некоторые теряют способность говорить в состоянии стресса, но все еще могут общаться путем набора текста на клавиатуре или письма. Любое обычное устройство, такое как телефон или планшет, компьютер с клавиатурой или ручка и бумага, может помочь им выразить свои потребности.

Выдерживайте дружелюбный и в то же время предельно нейтральный тон. «Детский лепет» обычно не помогает.

Если аутичный человек кажется неспособным говорить, печатать или писать, предоставьте изображения, символы (пиктограммы) или предметы, на которые он может указать или взять, чтобы выразить свой выбор.

Если общение затруднено, постарайтесь сообщать небольшое количество информации за один раз и делайте паузы, чтобы человек мог ответить. Постарайтесь обеспечить спокойную обстановку для общения. Некоторым аутичным людям может быть трудно слышать вас из-за фонового шума, который не мешает другим.

Если человек умеет читать, по возможности предоставьте ему краткие письменные инструкции. Многие аутичные люди с трудом запоминают длинные устные инструкции или инструкции, состоящие из нескольких шагов, в незнакомых обстоятельствах.

Задавайте короткие прямые вопросы, требующие ответов «да/нет», например, «вам больно», «вы потерялись» или «вы кого-то ищете», если вы подозреваете, что что-то не так. Многим аутичным людям особенно трудно просить о помощи, когда они в беде.

## — Где можно найти больше информации и поддержки?

В Украине, соседних странах и других частях Европы есть организации, которыми руководят семьи аутичных людей, эксперты по аутизму или взрослые аутисты.

Если вы не знаете, как поддержать аутичного человека, обратитесь в эти организации за консультацией или прочтите их материалы.

Некоторые из них также смогут помочь беженцам, прибывающим в их страны, с доступом к жилью, медицинскому обслуживанию, школам, поддержке сверстников, проведению досуга и терапевтическим услугам, отвечающим потребностям аутичных людей.

\*\*\*

Вы можете найти информацию об этих организациях и ссылки на предложения помощи и поддержки на этих веб-сайтах.

**УСАЛ (EUCAP)**

<https://eucap.eu/ukrainian-refugees>

**Аутизм Европа (Autism Europe)**

<https://bit.ly/autismUkraine>